



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*3er Parcial*

*Desarrollo humano*

*Luz Elena Cervantes Monroy*

*Nutrición*

*6to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 04 de julio del 2025*

# DESARROLLO HUMANO

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad para reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, así como utilizar esta comprensión para guiar el pensamiento y el comportamiento.



## Capacidades emocionales adquiridas

Se refieren a las habilidades y destrezas relacionadas con la inteligencia emocional que se pueden aprender y desarrollar a lo largo de la vida. Estas capacidades no son innatas, sino que se construyen a través de la experiencia, la educación y la práctica.

## Reconocimiento y dominio de emociones

El reconocimiento y manejo de las emociones se refiere a la habilidad de identificar, comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás. Esta capacidad es fundamental para el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el éxito en diversos aspectos de la vida.



# DESARROLLO HUMANO

## Flexibilidad y adaptabilidad

La flexibilidad se refiere a la capacidad de ajustar planes o estrategias en respuesta a nuevas situaciones, mientras que la adaptabilidad implica la capacidad de cambiar el comportamiento para ajustarse a entornos nuevos o inesperados.



## Educación de las emociones

Proceso pedagógico que potencia la esfera afectiva junto con las habilidades cognitivas para promover un desarrollo integral de la personalidad. Se centra en mejorar el conocimiento y la gestión emocional para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar

## Empatía

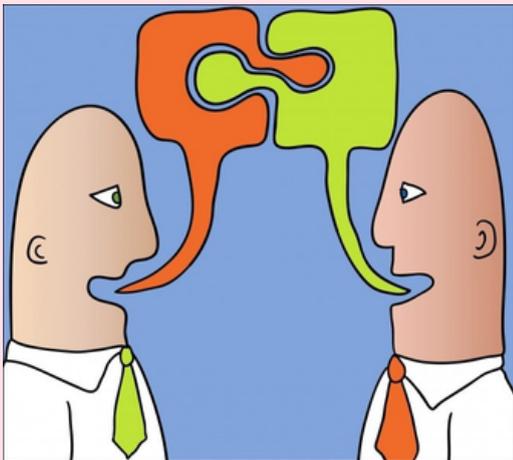
La empatía es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia.



# DESARROLLO HUMANO

## Solidaridad con otros

Ser solidario con otros significa mostrar apoyo y ayuda a quienes lo necesitan, ya sea a través de acciones concretas o simplemente brindando apoyo emocional. Implica un compromiso profundo con el bienestar de los demás, más allá de vínculos personales, y se manifiesta en gestos desinteresados de ayuda y empatía.



## Capacidades para liderar

Las capacidades de liderazgo engloban un conjunto de habilidades y cualidades que permiten a una persona influir, motivar y guiar a otros hacia el logro de objetivos comunes. Estas habilidades son esenciales para el éxito tanto en el ámbito personal como profesional, y abarcan desde la comunicación efectiva hasta la resolución de problemas y la gestión del cambio.

## Asertividad

Es la habilidad de expresar tus opiniones, sentimientos y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, sin ser agresivo ni pasivo. Implica defender tus derechos y expresar tus ideas, a la vez que respetas los derechos y sentimientos de los demás.

### ¿Qué son las habilidades de liderazgo?



Comunicación



Delegación



Organizativas



Interpersonales



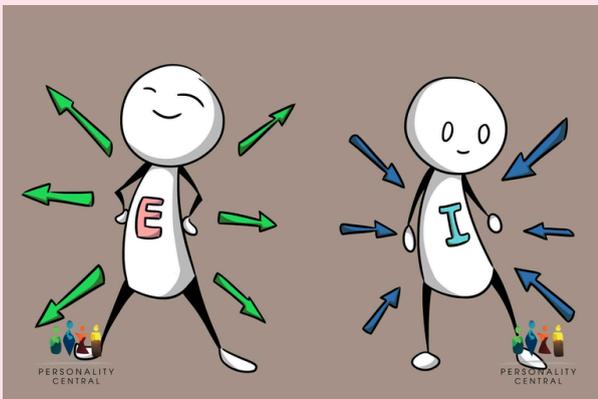
Resolución de problemas

TestGorilla

# DESARROLLO HUMANO

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Forma en que expresamos y compartimos nuestras emociones, así como a la manera en que entendemos y respondemos a las emociones de los demás. Implica tanto la comunicación verbal como la no verbal, y es fundamental para construir relaciones saludables y significativas.



## Introversión/Extroversión

Son dos dimensiones de la personalidad que describen cómo las personas obtienen energía y se relacionan con el mundo. Los introvertidos tienden a encontrar la energía en la soledad y la reflexión, mientras que los extrovertidos la obtienen de la interacción social y la actividad externa.

## Intuición/Practicidad

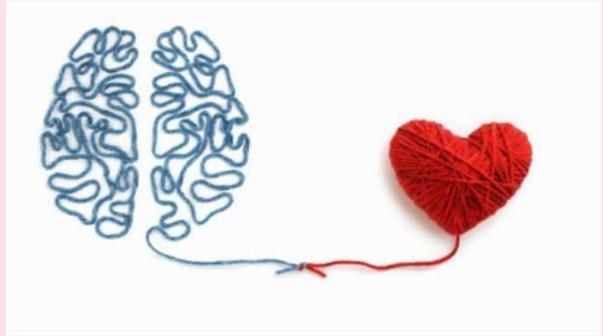
La intuición es la capacidad de comprender algo de manera instantánea, sin necesidad de razonamiento consciente, mientras que la practicidad se refiere a la cualidad de ser útil y eficaz en la vida diaria, enfocándose en soluciones concretas y realistas.



# DESARROLLO HUMANO

## Sentimiento/Pensamiento

Procesos distintos pero interrelacionados. El pensamiento es la actividad cognitiva que permite procesar información, analizar situaciones y generar ideas. El sentimiento, por otro lado, es la experiencia subjetiva de las emociones, influenciada por pensamientos, experiencias y el contexto.



## Percepción/Juicio

Un juicio perceptual es el acto mental de interpretar y dar sentido a la información sensorial que recibimos del mundo. Es un proceso complejo que involucra la selección, organización y elaboración de estímulos sensoriales para formar una representación mental coherente. Este juicio no es un simple reflejo de la realidad, sino una construcción activa influenciada por factores como la experiencia previa, las expectativas y el contexto.

## AFECTOS

Se refiere a una inclinación o sentimiento de cariño, amor o aprecio hacia algo o alguien. Puede manifestarse como una emoción positiva, como el cariño o el amor, pero también puede referirse a sentimientos negativos como el odio, aunque generalmente se asocia con emociones placenteras.



# DESARROLLO HUMANO

## AUTOESTIMA

La autoestima se refiere a la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, incluyendo cómo se siente con respecto a su apariencia física, habilidades, cualidades personales y relaciones. Es la forma en que uno se aprecia y se acepta, y puede ser alta o baja, influyendo en la confianza, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales.



## RESPECTO A SI MISMO

Se refiere a la actitud positiva y de valoración que una persona tiene hacia sí misma, reconociendo su propia valía, habilidades y derechos. Implica cuidarse, atender a las propias necesidades, expresar sentimientos de manera asertiva y establecer límites saludables con los demás.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Los pilares de la autoestima son elementos fundamentales que la sustentan y la fortalecen. Si bien hay diferentes enfoques, generalmente se identifican cuatro o seis pilares clave. Los cuatro pilares más comunes son autoconcepto, autoimagen, autorrefuerzo y autoeficacia. Los seis pilares, propuestos por Nathaniel Branden, son vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con propósito e integridad personal.



# DESARROLLO HUMANO

## PROMOCION DE UNA SANA

### AUTOESTIMA

Para fomentar una sana autoestima, es crucial aceptarse a uno mismo, reconocer las fortalezas, establecer metas realistas y practicar la autocompasión. También es importante rodearse de personas que te apoyen y practicar hábitos saludables tanto físicos como mentales. Además, es fundamental aprender de los errores y no compararse con los demás.



## REFERENCIAS

- <https://www.psaniam.com/autoestima-sana/#:~:text=a%20sus%20hijos.-,Consejos%20para%20que%20la%20autoestima%20sea%20buena%20y%20adecuada.,que%20ten%C3%ADa%20y%20que%20tengo.>
- <https://coachingcamp.es/desarrollo-personal/pilares-elevar-autoestima/#:~:text=La%20pr%C3%A1ctica%20de%20la%20responsabilidad,la%20propia%20conducta%2C%20de%20la>
- <https://psicologiaciudadreal.com/el-respeto-a-uno-mismo-es-la-base-de-la-autoestima/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20significa%20el%20respeto%20a,la%20alegr%C3%ADa%20y%20la%20satisfacci%C3%B3n.>
- <https://www.capacitarte.org/blog/nota/diferencia-emocion-sentimiento-pensamiento#:~:text=Los%20sentimientos%20est%C3%A1n%20influenciados%20por,hace%20%C3%BAnicos%20para%20cada%20persona.&text=Los%20pensamientos%20son%20procesos%20cognitivos,a%20nuestras%20emociones%20y%20sentimientos.>
- <https://www.kuestiona.com/articulos/que-es-la-intuicion-y-como-desarrollarla/#:~:text=Es%20esa%20sensaci%C3%B3n%20que%20a,y%20nos%20proporciona%20informaci%C3%B3n%20valiosa.>
- <https://www.psicologiaenmadrid.es/diferencias-entre-introversion-y-extroversion/#:~:text=Los%20introvertidos%20suelen%20ser%20m%C3%A1s,las%20personas%20que%20los%20rodean.>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644#:~:text=La%20asertividad%20te%20permite%20expresarte,el%20respeto%20de%20los%20dem%C3%A1s.>